

**ВЕБ-ПРИЛОЖЕНИЕ КАК ПОМОЩНИК:
ИНКЛЮЗИЯ И КОММУНИКАЦИИ В ЖИЗНИ ОНКОБОЛЬНЫХ
С ПОМОЩЬЮ ОБРАТНОЙ МЕДИТАЦИИ**

В.А. Скопьюк

А.П. Тимачёва, студентка

*Полоцкий государственный университет имени Евфросинии Полоцкой,
Республика Беларусь*

Инклюзия и коммуникации в жизни онкобольных с помощью обратной медитации исследует инновационные подходы к поддержке онкопациентов через цифровые технологии. В данной статье в центре внимания – веб-приложение, которое предоставляет инструменты для обратной медитации, способствующие улучшению эмоционального состояния и социальной интеграции больных. Авторами рассматриваются функциональные возможности приложения, его роль в организации коммуникации между пациентами и врачами, а также влияние медитации на психологическое здоровье. Также авторы предлагают использование веб-приложения «Путь к диалогу» как помощник в создании инклюзивной среды для онкобольных, где пациенты могут делиться опытом и находить поддержку, что, в свою очередь, способствует улучшению качества жизни и эффективности лечения.

Ключевые слова: *инклюзия, коммуникация, цифровые технологии, обратная медитация, онкология, веб-приложение.*

В настоящее время информационные технологии оказывают влияние на все сферы жизни человека, включая здравоохранение. Веб-приложения становятся неотъемлемой частью системы поддержки пациентов, особенно в различных областях медицины. Они предоставляют своим пользователям возможности для доступа к информации, улучшения качества коммуникации и создания ощущения включенности среди людей, страдающих онкологическими заболеваниями.

В Республике Беларусь развитие информационных технологий является одной из приоритетных задач государственной политики. Так, в 2021 г. была утверждена Государственная программа цифрового развития Беларуси на 2021–2025 годы, включающая в себя 6 подпрограмм. Основной целью Государственной программы является обеспечение внедрения информационно-коммуникационных и передовых производственных технологий в отрасли национальной экономики и сферы жизнедеятельности общества [1].

В последние годы наблюдается распространенность онкологических заболеваний, которые являются одной из главных причин смертности в мире. В 2022 г. во всем мире было зарегистрировано 20 млн новых случаев рака и 9,7 млн случаев смерти от онкологических заболеваний. По оценкам, число людей, которые оставались в живых через 5 лет с момента постановки диагноза, составляло 53,5 млн человек. Приблизительно у каждого пятого человека в течение жизни развивается какое-либо онкологическое заболевание; примерно 1 из 9 мужчин и 1 из 12 женщин умирают от рака [2].

В 2023 году в Беларуси было выявлено 51,5 тыс. случаев заболевания онкологией. В период пандемии в Беларуси отмечалось и резкое снижение смертности от онкологических заболеваний – сразу на 6%, что случилось впервые за всю историю наблюдений. Сейчас эта цифра выровнялась и вернулась примерно на доковидный уровень. В 2023-м от рака в стране скончались около 17 тыс. онкопациентов [3].

Лечение онкологии в современных условиях основана на трех основных методах лечения – хирургии, лучевой терапии и лекарственном (системном) лечении [4]. Однако не один из перечисленных методов лечения не гарантирует стабильности в психофизическом состоянии больного. Онкология сопровождается не только физическими страданиями (боль, усталость, тошнота, потеря волос), но и сильным психологическим стрессом, тревогой, депрессией и чувством изоляции. Ограниченные возможности и необходимость длительного лечения могут привести к социальной изоляции, что усугубляет общее состояние онкобольных.

Возможность использования информационных технологий может повысить качество жизни больных и улучшить их психологическое состояние. Ключевым объектом цифровых технологий являются мобильные приложения, которые могут предложить пользователям доступ к информации, психологической поддержке, медицинским консультациям и др. Так, веб-приложение «Путь к диалогу» может стать успешным инструментом для онкобольных, направленный на улучшение психологического состояния и ускорение реабилитации, основанный на принципе «обратной медитации».

Принцип «обратной медитации» включает в себя несколько составляющих:

1) Аффирмации – это позитивные утверждения, которые повторяются вслух или про себя, формируя позитивный внутренний диалог и укрепляя веру в себя.

2) Задания:

- дыхательные упражнения: помогают снять стресс и улучшить самочувствие.
- визуализации: создают положительные образы желаемого будущего, укрепляя надежду и мотивацию.
- творческие задания: стимулируют творческий потенциал и помогают выразить эмоции.
- медитации на благодарность: помогают фокусироваться на позитивных моментах и укреплять чувство благодарности.

3) Аудиозаписи, которые сопровождают сеансы обратной медитации и помогают создать расслабляющую атмосферу:

- успокаивающие звуки природы: например, шум моря, пение птиц, звук дождя.
- медитативная музыка: помогает расслабиться и настроиться на положительный лад.
- голоса медитаторов: ведут пользователя через сеансы обратной медитации, помогая фокусироваться на аффирмациях и заданиях.

Преимущество «обратной медитации» заключается в том, что она увеличивает мотивацию к выздоровлению, помогает снять стресс и тревогу, укрепляет веру в себя, фокусируя внимание на скорейшем выздоровлении.

Кроме «обратной медитации» в функционал приложения будут входить:

1) Детские игры, которые специально разработаны для детей, заболевших онкологией, способствующие их развитию и позитивным эмоциям.

2) Чат для родственников, где родственники онкобольных могут делиться информацией, опытом и поддерживать друг друга.

3) Специализированный раздел “FAQ” (часто задаваемые вопросы), который содержит ответы на наиболее популярные вопросы.

4) Возможность отслеживать прогресс пациентов их лечащими врачами: анализировать данные о сеансах обратной медитации и прогрессе реабилитации.

Следует избегать возможных рисков при создании и внедрении в работу приложения. Во-первых, следует обеспечить защиту личных данных пользователей. Во-вторых, необходимо убедиться, что приложение не заменяет реального социального взаимодействия с людьми и не приводит к самоизоляции от общества. В-третьих, нужно регулярно обновлять информацию и функционал приложения, добавляя новые функции и учитывая изменения в медицине.

В заключение следует отметить, что развитие информационных технологий открывает широкие возможности в сфере медицины, улучшая качество жизни онкобольных. Предложенная концепция веб-приложения, использующего «обратную медитацию», подчеркивает важность интеграции технологий в систему поддержки пациентов. Приложение не только предоставляет доступ к большому количеству информации, но и создает пространство для инклюзивной коммуникации среди онкобольных. Однако приложения для онкобольных не станут полной заменой медицинской помощи, а будут выступать в качестве дополнительного инструмента для того, чтобы способствовать их инклюзии, коммуникации и психоэмоциональной поддержке.

Список использованных источников

1. О Государственной программе «Цифровое развитие Беларуси» на 2021–2025 годы/Электронный ресурс. Источник: <https://pravo.by/document/?guid=3871&p0=C22100066> – Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь//Дата доступа: 25.01.2024
2. Глобальное бремя онкологических заболеваний растет параллельно с ростом потребности в услугах [Электронный ресурс]. – Режим доступа: – <https://www.who.int/ru/news/item/01-02-2024-global-cancer-burden-growing--amidst-mounting-need-for-services>. - Дата доступа: 27.10.2024.
3. В Беларуси за год выявлено более 51,5 тысячи случаев онкозаболеваний [Электронный ресурс]. – Режим доступа: – https://tochka.by/articles/health/v_belarusi_za_god_vyyavleno_bolee_51_5_tys_sluchaev_onkozabolevaniy/. – Дата доступа: 27.10.2024.
4. Магарилл, Ю. А. Онкология, лучевая терапия: учебно-методическое пособие для обучающихся по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе специалитета по специальности 31.05.01 «Лечебное дело» / Ю. А. Магарилл, Д. О. Демченко. - Кемерово, 2022. - 42 с.